



<b>PARA</b>	<b>Mtro. Héctor Eduardo Mendoza Espinoza</b> <b>Departamento de Calidad</b>
<b>DE</b>	Mtra. Citlaly Salinas Rugerio Área de Tutorías y Asesorías
<b>ASUNTO</b>	Informe trimestral julio-septiembre 2023 del Programa Institucional de Psicología
<b>FECHA</b>	12 de octubre 2023

**Acción:**

- ❖ Programa Institucional de Psicología

**Logros obtenidos:**

- ❖ Continua actualización al Sistema Integral de Gestión y Administración Escolar (SIGAE) en el apartado de Servicios Compensatorios para poder ser más eficiente y dar una mejor atención y seguimiento a los estudiantes, al poder agendar en línea, realizar historias clínicas, tener expedientes personalizados y atención de las canalizaciones realizadas.
- ❖ Realizar la feria de la sexualidad para toda la comunidad universitaria.
- ❖ Brindar platicas de prevención de salud.
- ❖ Realizar problema de psicología para la subsecretaría de educación media superior y superior
- ❖ Realizar manual de orientación psicológica

**Resultados obtenidos:**

- ❖ Se logró cumplir al 100% de las actividades programas en el cronograma.
- ❖ Se logró atender el 100% de estudiantes que solicitaron el servicio de psicología.
- ❖ Se logró atender el 100% de estudiantes canalizados por el área de tutorías.
- ❖ Se logró realizar 528 consultas psicológicas



**EVIDENCIA 1. Cronograma de actividades**

ACTIVIDADES Septiembre 2022-Agosto 2023	SEPTIEMBRE	OCTUBRE	NOVIEMBRE	DICIEMBRE	ENERO	FEBRERO	MARZO	ABRIL	MAYO	JUNIO	JULIO	AGOSTO
Conferencias desarrollo humano												
Feria de la Salud UPT												
Campaña de salud en medios digitales												
Reporte trimestral de actividades												
Consultas psicológicas												

**EVIDENCIA 2. Sistema de Servicios Compensatorios (SIGAE)**



**Psicológico**

**Consultorio Psicológico #1** • Activo

Consultorio psicológico para estudiantes

Especialista: **OSCAR ANTONIO ALVARADO MUÑOZ**

---

📅 Historial

📅 Consultas para esta semana 24



**Psicológico**

**Consultorio Psicológico #2** • Activo

Consultorio psicológico para estudiantes

Especialista: **JOSELINE OCADIZ ROSAS**

---

📅 Historial

📅 Consultas para esta semana 29

**EVIDENCIA 3. Reporte de consultas**

En los días comprendidos del 1 de julio al 29 de septiembre se realizaron **519** consultas psicológicas a la comunidad universitaria desglosadas de la siguiente manera:

Consultorio 1

MES CARRERA	JULIO		AGOSTO		SEPTIEMBRE		TOTALES	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
ISC2018	5	9	7	9	11	7	23	25
LNI2018	12	2	10	2	21	1	43	5
LAGE2018	7	1	5	0	3	0	15	1
IF2020	6	0	7	1	7	1	20	2
II2018	8	4	7	2	4	4	19	10
IC2018	2	1	1	4	6	0	9	5
IR2018	1	2	0	3	4	0	5	5
DOP	0	0	1	2	2	2	3	4
IET2018	2	2	2	2	0	1	4	5
FAMILIARES	0	0	1	1	0	1	1	2
ADMINISTRATIVOS	5	2	6	3	2	1	13	6
MCO16	0	0	0	0	0	3	0	3
MAC18	0	2	0	2	0	1	0	5
ITM2018	0	0	0	0	1	0	1	0
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>27</b>	<b>49</b>	<b>34</b>	<b>62</b>	<b>25</b>	<b>159</b>	<b>86</b>
<b>Totales</b>	<b>75</b>		<b>83</b>		<b>87</b>		<b>245</b>	

Consultorio 2

MES CARRERA	JULIO 2023		AGOSTO 2023		SEPTIEMBRE 2023		TOTALES	
	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES	MUJERES	HOMBRES
ISC2018	5	9	7	9	15	9	27	27
II2018	8	4	7	2	5	5	20	11
LNI2018	12	2	10	2	26	3	48	7
IF2020	6	0	7	1	8	2	21	3
IET2018	2	2	2	2	0	1	4	5
EDMIX2018	0	2	1	1	0	1	1	4
LAGE2018	7	1	5	0	7	1	19	2
IC2018	2	1	1	4	7	0	10	5
ADMINISTRATIVOS	5	2	6	3	4	1	15	6
IR2018	1	2	0	3	5	0	6	5
MAC18	0	2	0	2	0	1	0	5
CANALIZADO	1	0	1	2	0	3	2	5
FAMILIARES	0	0	1	1	0	2	1	3
DOP	0	0	1	2	2	2	3	4
MCO16	0	0	0	0	0	3	0	3
ITM2018	0	0	0	0	1	1	1	1
<b>TOTAL</b>	<b>49</b>	<b>27</b>	<b>49</b>	<b>34</b>	<b>80</b>	<b>35</b>	<b>178</b>	<b>96</b>
<b>TOTALES</b>	<b>76</b>		<b>83</b>		<b>115</b>		<b>274</b>	

EVIDENCIA 4. Campañas de salud en medios digitales



PROGRAMA DE SALUD  
**"BIENESTAR INTEGRAL"**



**AUTOCONFIANZA**



La autoconfianza hace referencia a la confianza en sí mismo sobre las propias capacidades, habilidades y criterios, está relacionada a la creencia de **"ser capaz"** de lograr lo que uno se plantea o de satisfacer necesidades personales o exigencias del entorno.

**¿QUÉ DEBILITA NUESTRA AUTOCONFIANZA?**



No realizar nuevas actividades y darnos la oportunidad de desarrollar nuestras capacidades.



Ser intransigentes con nuestros errores.



No aceptarnos.



No buscar soluciones a lo que nos sucede, por creer que no depende de nosotros.



Dejarnos llevar por el miedo y no avanzar.



Temer a la opinión de los demás.

**EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA CONSTRUIR UNA GRAN AUTOCONFIANZA**



**Encuentra y desarrolla intereses y habilidades:**

- Haz una lista de cosas que te gusten.
- Identifica las habilidades que has desarrollado al hacer esas actividades.
- Refuerza lo aprendido para generar más capacidades positivas.



**Afronta el miedo al rechazo:**

- Identifica situaciones en las que temes ser desaprobado.
- Evalúa si las consecuencias serían realmente tan malas.
- Considera cuánto tiempo duraría el malestar.
- Arriésgate a enfrentar esas situaciones.



**Supera tus miedos:**

- Haz una lista de tus miedos.
- Marca los que ya has superado y reflexiona sobre cómo lo hiciste.
- Intenta superar los miedos restantes de la lista.
- Si te resulta difícil, considera buscar apoyo de un psicólogo/a.



**Identifica lo que está bajo tu control:**

- Anota situaciones, sentimientos y pensamientos que te inquietan o te hacen sentir mal.
- Marca aquellas en las que tú podrías hacer algo al respecto.
- Enfócate en las situaciones en las que tienes control y trabaja en ellas.

**¡Ponte en marcha!**

Calle Ingenierías #100  
Col. Huapalcalco,  
Tulancingo, Hgo.

(775) 75 5 82 02

@UPTulancingo1

WWW.UPT.EDU.MX

@UPTulancingo

@UPTulancingo

/UPTTULANCINGO



EVIDENCIA 5. Feria de la sexualidad



*Líderes*  
**CONSTRUYENDO**  
su FUTURO

[WWW.UPT.EDU.MX](http://WWW.UPT.EDU.MX)

Ingenieras No. 100, Col. Huapacalco,  
Tulancingo, Hgo.

775 755 8202



@UPTulancingo1

@UPTulancingo

@UPTulancingo

/UPTTULANCINGO

Felipe Olimpo Durán Rocha

**“2023, Año de Francisco Villa”**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA





**EVIDENCIA 6. Conferencias**



*Líderes*  
**CONSTRUYENDO**  
su FUTURO

**WWW.UPT.EDU.MX**

Ingenieras No. 100, Col. Huapalcalco,  
Tulancingo, Hgo.

775 755 8202

@UPTulancingo1

@UPTulancingo

@UPTulancingo

/UPTTULANCINGO

Felipe Olimpo Durán Rocha

**“2023, Año de Francisco Villa”**



**EDUCACIÓN**  
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

